

D's けんぽ

もっと健康、もっと笑顔！

デンソー健康保険組合

料金後納

ゆうメール

～健保だより～

2021.2 No.177

「あはは」で病気をふきとばす

笑い免疫学



Contents

P06 けんぽ 健活 インフォメーション

要
チェック

P12 集団歯科健診・診療所歯科健診

P13 D'sけんぽ・健康教室が変わります

P16 どうして保険料を払うの？

P20 D'sギャラリー・
つぶやきHOT & COOL



「あはは」で病気をふきとばす 笑い免疫学

笑いの効果 キーワード

女性

男女別でよく笑う人

(福島県立医科大学・大平教授の調査)

ある企業の従業員1600人を調べたところ、男性より女性のほうがよく笑うことが明らかに。また、年齢が上がるにつれ、男女とも笑いが減ることがわかった。



15分・40kcal

笑ったときのエネルギー消費

声を出して笑うと、腹筋などの筋肉を使い、有酸素運動にもなる。消費カロリーは安静時の10～20%増えるといわれ、15分の笑いで、1日のエネルギー消費が40kcal増える可能性がある。



NK細胞 活性化

笑った後の免疫細胞の変化

(大阪国際がんセンターの研究)

がん患者で、落語や漫才を4回鑑賞した30人と、しなかった30人を比較。鑑賞した人は、低かったNK細胞の活性度が上がった人が多く、中には1.3倍になったケースもあった。

NK細胞については、P3下を見てね! ➡

食後血糖値が安定

大笑いした人のほうが、血糖値が上がりにくい

(東京家政大学・大西准教授らの研究)

中高年の糖尿病患者19人に、食事をとった後に1日目は単調な講義、2日目には漫才を鑑賞して大笑いしてもらった。食後血糖値を調べると、漫才を鑑賞した後は食後血糖値の上昇が大きく抑えられていた。

笑わない人の認知機能が低下する可能性

(大阪府立健康科学センターの調査)

大阪のある市で、健診を受けた65歳以上の985人を調べたところ、認知機能が低下する危険性は、「ほぼ毎日笑う人」に比べ「ほとんど笑う機会がない」人のほうが2.15倍も高いことがわかった。



「笑い」は健康にいい影響を与えていると言われています。さまざまな病気の改善にも「笑い」は効果的。

なにより、いま一番気になる「免疫力アップ」にも即効性ありというから見逃ごせませんね!

笑うと体に起きること

幸福感が高まる
脳内の幸せホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。また、ストレスホルモンといわれるコルチゾールの分泌は低下。幸福感が高まり、抗ストレス効果も得られます。

血行がよくなる
思いきり笑うと、深呼吸や腹式呼吸をしたのと同じような状態になります。体内に酸素がたくさん取り込まれて血の巡りがよくなり、新陳代謝が活発になります。

痛みが軽くなる
エンドルフィンや炎症を抑える物質が増加するため、痛みの症状が改善されます。

脳の働きが活発に

意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。また、脳の「海馬」が活性化され、記憶力などもアップします。

筋力アップ

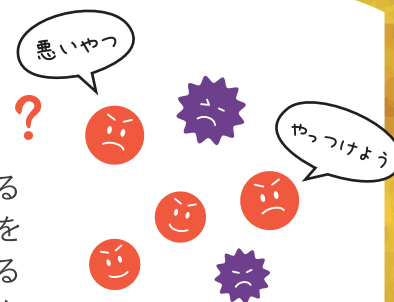
心拍数や血圧、呼吸が運動時に近くなります。また、大笑いしてお腹や頬が痛くなるのは筋肉を動かしている証。ちょっぴりですが、筋力アップにつながります。

自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、そのバランスが崩れると不調の原因に。笑うと両方のスイッチが頻繁に切り替わることで、バランスが整います。

免疫力の要となる NK細胞とは?

ナチュラルキラー細胞といい、白血球に含まれる細胞のひとつ。体内に入り込んだウイルスや細菌を攻撃してくれる働きをもつ。がん細胞を排除する働きもあり、新型コロナなどのウイルス感染やがんに対する免疫に不可欠な細胞。



笑いは即効性あり！

生活習慣のなかに「笑い」を取り入れよう



病気予防のためには、バランスのよい食事と適度な運動が基本ですが、その中に、「よく笑うこと」もプラスしましょう。
健康には欠かせないストレスの解消があつという間にできる最高のクスリです。
でも、「おもしろいこと」は、ただ待っているだけではダメ！積極的に笑いをとりにいってみよう！

作り笑いでもいいのはなぜ？

人は、喜怒哀楽の感情がわく前に必ず体に何かしらの変化があり、その変化が脳にインプットされています。そのため、作り笑いだとしても、目じりを下げて口角を上げるように表情筋を変化させれば、徐々に「楽しい」気持ちに変わっていきます。同時に、脳の指令によって、ストレスホルモンが減少したり、NK細胞が活性化する働きも表れます。

楽しい！NK細胞活性化しよう！



「笑えるもの」を積極的に探す

TVのお笑い番組、YouTube、漫才や落語のCDやDVD、本など、自分好みの笑えるものを見つけよう。



人を笑わせてみる

おもしろいと感じた出来事やネタを、家族や友人にも披露してみんなで笑ってしまおう。あなたの「鉄板ネタ」はありますか？



作り笑い、思い出し笑いも大切に

気分が落ち込むときは、作り笑いでもいいから笑ってみる。つい笑ってしまう思い出も心にしまっておこう。



鏡を見て、ひとりでも笑ってみよう

人に会わないときも、鏡を見て笑う練習を。他の人も思わずにっこりしてしまうような、「いい表情」を見つけよう。



笑う方法はなんでもOK！



かわいい！
ペットと遊ぶ



今日の歌
大好きなことをする



人をほめて喜ばせる



「前向きワード」を口にする



おいしいものを食べる

実は「笑う」の反対は「泣く」のも効果があるんです

感動的な本や映画、動画などを見て涙を流すのも、こころを元気にする方法です。自分の感情に素直になることが大切。ときには人目を気にすることなく思い切り泣いてもいいのです。気持ちがスッキリして、元氣になれます。



表情を豊かにする あいうべ体操

マスクの下顔、こわばっていませんか？ キレイな笑顔のためにチャレンジしてみましょう！ 小顔効果もあるかも！？

①～④を1日30セット(約3分)
慣れるまでは、30セットを2～3回に分けて行ってもOK！
口や舌をできるだけ大きく動かそう

あ



①「あー」と口を大きく開く

口が楕円形に開くようイメージし、のどの奥が見えるまで大きく開く。

い



②「いー」と口を大きく横に開く

前歯が見えて、頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらいグッと大きく開く。

う



③「うー」と口を強く前に突き出す

くちびるをとがらせて、思い切り前へ突き出す。口の周りの筋肉をしっかり収縮させる。

べ



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

舌を思いっきり出し、先端まで伸ばす。舌のつけ根が歯にあたって少し刺激を感じるくらい。



デンソー健保では、健康維持・増進に役立つ
プログラムや、健康診断メニューを提供しています。
上手に活用して、ご自身とご家族のヘルシーライフに
お役立てください。

INDEX	
各種給付金など p08 ●医療費控除	その他 p13~ ●D'sけんぽ・健康教室が変わります ●ポータルサイト D'sぽーたる
健診など p10~ ●2020年度の健診 ●2021年度の健診 ●集団歯科健診・診療所歯科健診	

就退任のお知らせ

下記の通り、理事長・常務理事の交代がありましたのでお知らせいたします。

理事長	就任 伊藤 健一郎	退任 山中 康司
常務理事	就任 永井 立美	退任 齋藤 隆夫

健活カレンダー 2~6月

※詳細はデンソー健保の
ホームページをご覧ください

Pマークは健活ポイントの付与対象となります		2月	3月	4月	5月	6月	
	被扶養者の資格確認	—	—	—	依頼書送付 (5月下旬)	提出(6月)	
 巡回バス健診 P➡P11	★全豊田地域巡回バス健診(男性) [愛知]	—	—	—	—	案内送付 (6月上旬)	
	☆全豊田地域巡回バス健診(女性) [愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)]	実施(9~2月)	案内送付 (3月上旬)	実施(4~8月)			
	☆全国巡回バス健診(女性) [愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)]以外	実施(7~2月)	案内送付 (3月下旬)	(7月~実施予定)			
	☆☆医療機関健診(スマイル健診) P 巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)	➡P11	通年 ※案内送付				
	女性のがん検診 P 乳がん・子宮頸がん(年に1回)	通年					
 ●集団 歯科健診 P 愛知・三重(北部)・ 静岡(西部) ➡P12	春夏歯ッピー健診	—	—	—	実施(5~7月)		
	ファミリー歯科健診	➡P12	実施(11~3月)	—	—	—	
	●診療所歯科健診(全国) P	➡P12	通年				
	春の健康ウォーク(けんぽれんあいち)	—申込— —中止—	—実施— —中止—		—	—	
	アスキュア(オンライン禁煙支援)	通年					
	卒煙本・CD貸し出し・ ニコラク卒煙サポート	通年					

☆...いずれかを年に1回 ★...いずれかを年に1回 ●...歯科健診は年に2回まで

新型コロナウイルスの影響等により、健診等の開催を中止する
場合があります。デンソー健保ホームページにてお知らせして
いきますので、ご確認ください

デンソー
けんぽ

●各種お申し込み・お問い合わせ
デンソー健康保険組合

TEL

事業によって担当部署が異なります。
各ページでご確認ください。

FAX 0566-24-6301

デンソー健保

検索

<https://www.denso-kenpo.or.jp>



2021年4月の
帳票電子化に先行して

D's ぽーたる で「2020年度 年間医療費の
お知らせ」が印刷できるようになりました!

帳票の電子化を進めるため、紙での「2020年度 年間医療費のお知らせ」は発行いたしませんので、必要な方は、**D's ぽーたる** より印刷してください。

印刷開始日： **2021年2月10日頃**

印刷期間	出力診療月
2021年2月10日～3月9日	2020年1月～11月診療分
2021年3月10日～	2020年1月～12月診療分

D's ぽーたる で医療費データを
閲覧できるのは受診月の
3ヵ月後です。
**2020年12月受診分は
2021年3月上旬に閲覧可能
となります。**



指定した年度単位で「年間医療費のお知らせ」が
PDFファイルで表示されます。
ご自身で「印刷」してください。

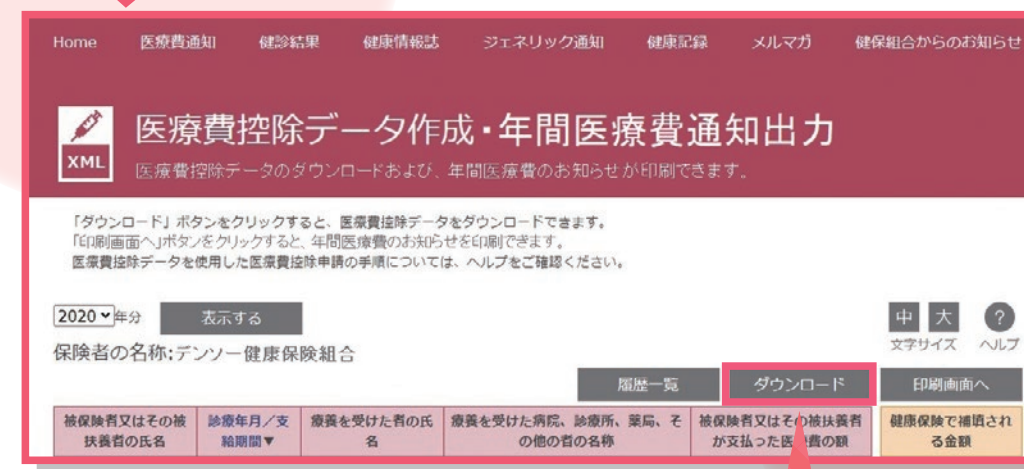
2020年度 年間医療費のお知らせ	
保険者の氏名	デンソー健康保険組合
被保険者又はその被扶養者の氏名	デンソー太郎
診療年月/支払期間	R02.08
療養を受けた者の氏名	デンソー太郎
療養を受けた病院、診療所、薬局、その他の者の名称	デンソー健康クリニック
被保険者又はその被扶養者が支払った医療費の額	115,945
健康保険で補填される金額	87,665



実際に負担した金額と異なる場合があります。
申告に使用する際、領収書を確認し、ご自身で額を手書きで訂正してください。

注目

D's ぽーたる で医療費控除用のデータも作成できます



ダウンロードをクリックすると確認画面が表示されます。
「保存」を選択し、ご自身のPC内に**データ(XMLファイル)**を保存します。
※データ(XMLファイル)内容は、e-Taxに取込み後ご確認ください。

e-Taxに関するご質問は国税庁へお問い合わせください。▶ <https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/st/ccw0900>



D's ぽーたる に未登録の方は、この機会にご登録ください!

※新規登録の際には、デンソー健保からお知らせしている
仮ログインIDと仮パスワードが必要です。



デンソー
けんぽ

お問い合わせ
担当：給付 0566-25-3122
Email: kenpo_kyufu@jp.denso.com



2020年度の健診 P

今年度未受診の
40歳以上の方

特定健診受診券の有効期限は
3月31日です！

40歳以上で未受診の方は、ご自宅の近所で無料で特定健診が受けられる
「特定健診受診券」をご利用ください。

※10月末に送付済みです。

特定健診 の受け方

受診期間 **2021年3月31日(水)まで**

①電話で予約！

特定健診受診券に掲載の
受診を希望する健診機関に、
電話で予約をします。

※掲載されていない健診機関でも受診できる場合があります。詳細は、デンソー健保にお問い合わせください。

②受診する！

受診日に健診機関に
受診券と保険証を提示し、
健診を受けます。



パート先等で受けた健診結果をご提出ください！

Point!

2020年4月～2021年3月受診分が対象です

パート先等で今年度の特定健診を受診した方は、デンソー健保に健診結果をご提出いただくと、
QUOカード1,000円分を進呈します。

対象者

2020年4月～2021年3月までに
パート先等で健診を受診した被扶養者

提出方法

「健診結果表」のコピーと「提出用紙※」をデンソー健保へ提出。
詳しくは、デンソー健保のホームページをご覧ください。

※提出用紙は、デンソー健保のホームページからダウンロードできます。

かかりつけ医や
市区町村などの健診を
受けた方も結果表を
送ってほしいワン！

QUOカード
1,000円分を
プレゼント！



2020年4月以降にデンソー健保の補助を利用して健診(巡回健診・医療機関
健診・人間ドック・特定健診)を受診された方は、対象外です。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ
担当：保健事業 0566-25-3124
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



2021年度の健診 P

健診は計画的に毎年受けましょう！

充実した健診が**たった2,000円**で受けられます！
(デンソー健保が約26,000円補助しています)

※健保補助を利用して健診を受けられるのは、年度内(4月～翌年3月)1回のみです。

来年度もきちんと
受けるんだワン！



お住まいの地域	受けられる健診	受診期間	健診内容	健診機関・会場数
愛知	巡回バス健診 (男性)	7月 6月に対象者に ご案内をお送りします	①身体測定 ②血液検査 ③胃X線 ④腹部超音波 ⑤子宮がん ⑥乳がん その他、有料の オプション検査 もあります	約10会場 健診バスが各地を 巡回します
愛知 岐阜 三重(北部) 静岡(西部)	巡回バス健診 (女性)	前期(4～8月) 後期(9～12月) 3月に対象者にご案内 をお送りします※前期分		前期:約300会場 後期:約150会場 健診バスが各地を 巡回します
	医療機関健診 (スマイル健診)	通年		34の医療機関と 契約しています
上記以外	巡回バス健診 (女性)	7～2月 3月に対象者に ご案内をお送りします		約1,500会場 健診バスが各地を 巡回します
	医療機関健診 (スマイル健診)	通年 3月に対象者に ご案内をお送りします		全国約2,000の医療機関 と契約しています

注意

東海地区のスマイル健診は、**ご自身で受診票を発行してください**

ご自身で直接、契約医療機関へ予約する

必ず「デンソー健康保険組合のスマイル健診」とお伝えください。

専用サイトにて受診票を発行する

← 予約したら、お早めに！

<https://yy.kenkoujin.jp/>

あまの創健 健向人 受診票発行システム ログイン 検索

▶ 2021年3月末までに受診の方

必ず2月末までに予約し、
受診票を発行してください

※受診票は2月末までしか発行できません

▶ 2021年4月以降受診の方

受診票は3月中旬に発行が可能になります

●受診票が発行(印刷)できない場合

上記の専用サイトより「受診票発行依頼」をしてください。
後日、(株)あまの創健より「受診票」をご自宅に送付します。

受診票を持って受診する

※受診票を紛失した場合は、
ご自身で再発行してください。

健診当日、2,000円を医療機関へ支払う

※デンソー健保指定項目のみ補助の対象です。オプション検査については全額自己負担。

医療機関への予約のときに
「デンソー健康保険組合の
スマイル健診」で
あることを伝えてね！



デンソー
けんぽ

お問い合わせ
担当：保健事業 0566-25-3124
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



集団歯科健診・診療所歯科健診 **P**

歯科健診は
年2回まで
補助あり！

健診は、愛知県歯科医師会交付の
「歯科医療機関における新型
コロナウイルス感染症への対応
指針」に基づき実施します

ファミリー歯科健診

土日に受けられる健診です！



対象者

被保険者・被扶養者

費用

個人負担なし
(デンソー健保が全額を補助)

日程

11月～3月
(土・日曜日開催)

申込締切日

健診日の2週間前

健診内容

- ①口腔内検査
- ②口腔内カメラ(大人のみ)
- ③フッ素塗布(15歳以下で医師が必要と認めた場合のみ)

申込方法

下記ホームページより各会場の日程をご確認いただき、
メールフォームにてお申し込みください

※メールフォームが利用できない方は、デンソー健保ホームページから
申込書をダウンロードしてお申し込みください。

ファミリー歯科健診お申し込み・お問い合わせ

(株)あまの創健

<https://www.kenkoujin.jp/kensin/kyoudoushika/>

TEL 052-930-8071 月～土曜 9:00～17:00(日・祝日を除く)

※スマートフォンからお申し込みできます。

新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります



受診された方に
歯ブラシと
デンタルミラーを
プレゼント！

診療所歯科健診

無料だワン！



対象者

被保険者・被扶養者

費用

個人負担なし
(デンソー健保が全額を補助)

実施時期

通年

健診内容

- ①口腔内検査
- ②歯みがき指導
- ③歯冠クリーニング(16歳以上で医師が必要と認めた場合のみ)
- ④フッ素塗布(15歳以下で医師が必要と認めた場合のみ)

申込方法

まずは、デンソー健保ホームページより、
お近くの契約歯科医院を確認してください



※お近くに契約歯科医院がない方は、デンソー健保の
補助制度をご利用ください。

詳細はデンソー健保
ホームページへGO！
だワン！



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健事業 0566-25-3123
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com

2021年4月から

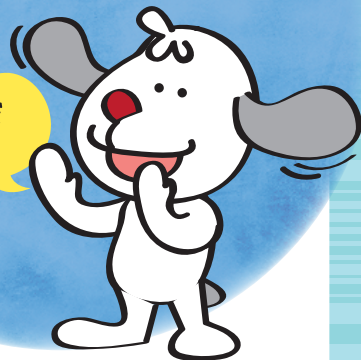
デンソー健保の

D'sけんぽ・健康教室

が変わります

2020年度は新型コロナウイルスの影響などにより、デンソー健保ではさまざまな事業の見直しや延期等を余儀なくされました。2021年度も健康保険組合を取り巻く情勢をふまえ、一部保健事業の内容を変更することとなりました。

お知らせだ
ワン!



どんなふうになる...

① 広報誌「**D'sけんぽ**」
年度内6回発行→**4回発行**

② 奥様健康教室・ヨガ教室
4月以降事業廃止



- ①の変更による健康情報の発信回数減、
- ②の変更による運動の機会減を補い、かつ保健事業をより充実させるために

2021年4月から新たに!
WEBコンテンツを開設します!

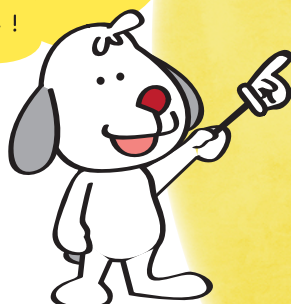
「ヘルシーファミリー倶楽部」 ってなに?

健康づくりに役立つ情報を、各分野の専門家の監修のもと、さまざまな角度から取りそろえたWEBサイトです。ご自宅でできるエクササイズ動画の閲覧や健康情報のほか、病院検索やレシピなどみなさまに役立つ情報が満載!

／えうご期待!／

ヘルシーファミリー倶楽部は
D'sけんぽからアクセスできます。
初回登録を済ませ、
4月からのスタートを
お待ちしております!

登録方法は
P15へ➡



どんな
サイト?



楽しみ!

D's ぽーたる

健活ポイントの申請をお忘れなく!!

ポイントを貯めて、
素敵な商品と交換
するんだワン



2020年度メニューおよび付与ポイント数

		本人[被保険者]	本人 [任意継続被保険者]	家族 [配偶者]
D's ぽーたる を使う	初回利用者登録		500P	
	医療費を確認する		50P/月1回	
健診を受ける	健診受診	—	1,000P/年1回	
	胃がん検診(バリウム検査または内視鏡検査)	300P/年1回	—	
	大腸がん検診(便潜血検査)	300P/年1回	—	
	乳がん検診[女性限定]	300P/年1回	—	
	子宮頸がん検診[女性限定]	300P/年1回	—	
	肺がん検診(胸部CT検査)	300P/年1回	—	
記録をする	健康記録の入力		100P/月1回	
	健康行動の実行 ※2020年5~12月		100P/月1回	
禁煙する	禁煙した・吸っていない人	1,000P/年1回		500P/年1回

申請を忘れて
ませんか?

2019年度も
健診を受診して
いる場合、
+1,000P

健活ポイントの期限にご注意ください!!

「交換可能ポイント」の期限は最長3年間!

期限が切れる前に
利用してほしいワン!

2018年度分のポイント*利用期限は、**2021年3月31日まで**です。欲しい商品の交換にポイントが足りない場合は、上の表を見て、今年度中にチャレンジできるメニューがないかご確認いただき、ぜひポイントGETしてください!

※2018年10月~2019年3月に付与されたポイント

ポイント期限の確認方法

D's ぽーたる「交換可能ポイント」の「ポイントを使う」をクリック。
記念品交換サイト上の「MYページ」からポイントの期限が確認できます。

※記念品交換サイトは毎月1~4日はメンテナンスのためご利用できません。5日以降に確認をお願いします。



デンソーけんぽ お問い合わせ
担当: 甲斐 0566-25-3127
Email: kenpo_hokenshi@jp.denso.com



D's ぽーたる 未登録!?

お早めに登録を!!

2021年4月から、各種証明書を電子化しサイト上で確認や印刷ができるようになるなど、ますます便利になります。いざというとき慌てずにすむように、いまず登録しちゃいましょう。

登録はかんたん3ステップ

ステップ
1

封筒を確認!

封筒の中に、仮ログインID・仮パスワードの記載された用紙と、「ご利用マニュアル」が入っています。

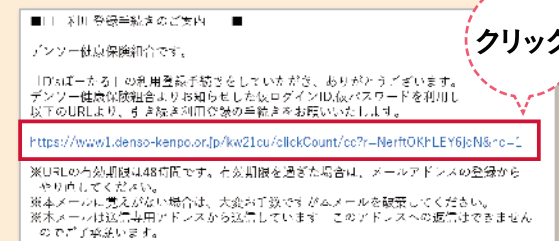
2020年
8月に送付
しています!

この封筒
です!

ステップ
3

入力したメールアドレスに届く 登録用 URL をクリック!

あとは、案内に従って仮ログインID・仮パスワードを入力、手続きするだけです。



ステップ
2

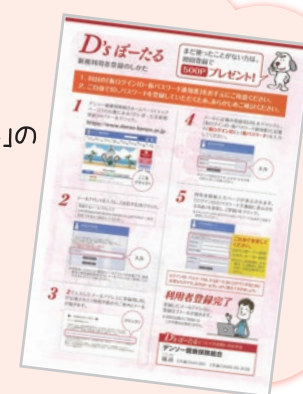
デンソー健保ホームページ 「D's ぽーたる新規登録」の画面で 自分のメールアドレスを入力し、送信!

ご注意

- 初めに、登録するメールアドレスで info@dsportal.denso-kenpo.or.jp からのメールが受信できるよう、設定してから入力してください。
- 登録者一人ひとりに個別のメールアドレスが必要です。被保険者と被扶養配偶者で同じメールアドレスは使えません。



わからないときは、
「ご利用マニュアル」の
最終ページを見て
ほしいワン!



- 封筒をなくした
- 自分が登録済みかどうか忘れた

という人は

デンソー健保ホームページの
「D's ぽーたるに関するお問い合わせ」からご連絡ください!

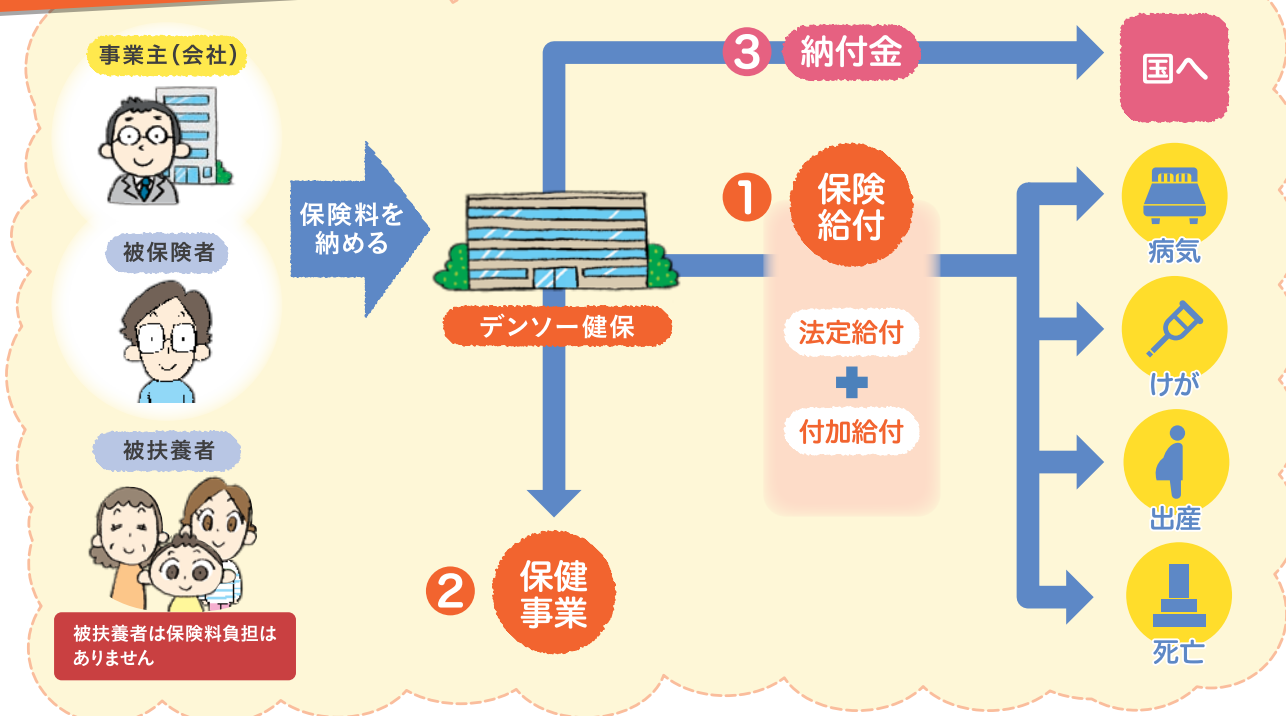


ココ!

どうして 保険料を払うの？

健康保険制度は、「助け合いの制度」です。会社と被保険者が、毎月の給与と賞与から決められた保険料を健康保険組合に納めています。

保険料の使い方



集めた保険料の使い道は？

①保険給付

- 健康保険組合は、病気やけがにかかった医療費（自己負担分を除く）を医療機関に支払っています。
- 高額な医療費がかかったとき、病気等での長期休職、出産や亡くなった場合などには、各種給付金をみなさんにお支払いします。

②保健事業

- 健診の実施や費用の補助、予防接種の費用補助、D'sけんぽの発行、D'sぽーたるの運営などみなさんが健康で過ごせるよう、さまざまな面からサポートしています。

デンソー健保独自の給付

健康保険組合は、独自の保険給付を設定することができ、これを付加給付といいます。
〈この給付は、国保や協会けんぽに加入する人にはありません〉

もう一つの使い道

③納付金

- 保険料の約1/2は、高齢者の医療費に使われる「納付金」として、国に納めています。

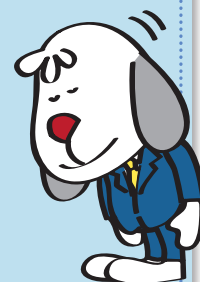
高齢者の医療費は、国のほかに健康保険組合をはじめとする被用者保険がお金を出して支援することになっています。

納付金の額は、国が決めた計算式で算出され、健康保険組合が自力で減らすことは難しいため、健康保険組合の財政を圧迫しています。



このように、健康保険料はみなさんの生活の安定を図るために活用されています。高齢者の医療費については、自己負担割合を増やすなどの改革が進められていますが、早くても2022年秋以降となる模様です。

デンソー健保では、これからもみなさんの健康を守るため、効率的・効果的な運営を行ってまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします！



夕方になると、脚がパンパン

女性に多い脚のむくみは、だるさなどの不快な症状に加え、美脚の大敵でもあります。脚にたまった余分な水分をスムーズに心臓に戻せるよう、静脈の血流を促すセルフケアを心がけましょう。



スッキリ、ほっそり むくみケア

ウォーキングやストレッチがおすすめ！

ふくらはぎを動かす

イスに座り、かかととつま先を交互に10回ずつ上げる



食習慣の見直し

運動不足解消

脂肪で静脈が圧迫されるのをストップ！
肥満を解消する

血管を拡張・収縮させて血流アップ！

お風呂で温冷浴をする

湯船につかり体を温めたら、冷水シャワーをかける



3、4回くりかえす

⚠ 腎臓や心臓、肝臓などの異常でむくみが起こることも。いつもと違うむくみが続いたら早めに受診を！

＋ ゆがみをストップ! ＋

体幹プチトレ

くびれのある引き締まったウエストは、女性らしいボディラインに欠かせない要素。
目指せ、くびれ美人!

お腹周りが
すっきり

アブクランチ

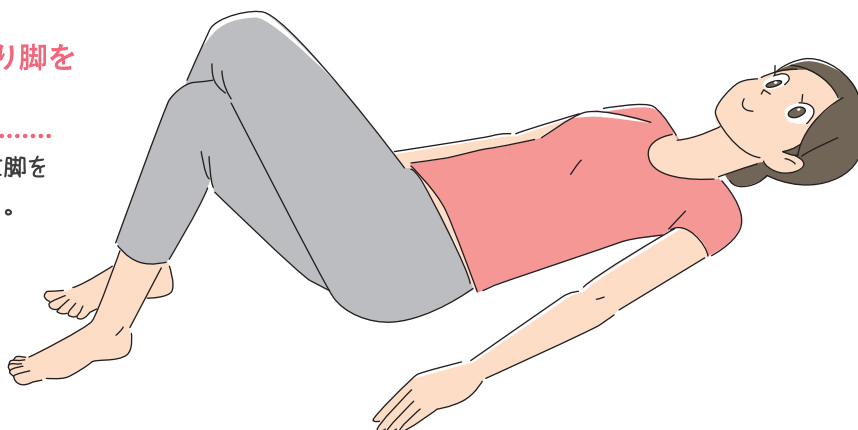
体を起こすときは、目線をみぞおちに向け、
息を吐きながらお腹の筋肉を縮めるイメージで。

左右各
8回×2セット

1

あお向けになり脚を
組む

あお向けになり左脚を
右脚の上のにせる。



2

体を起こす

両手を頭の下で組み、両ひじ
を顔の前で引き寄せ、息を
吐きながら体を起こす。
3秒キープして息を吸い
ながら1のポーズに戻る。
これをくり返す。



3秒
キープ

3

のせる脚を反対にして、
同様の動きをくり返す。

レベルダウン

脚を組むのが難しい人は、両ひざを
組まずに立てたままで体を起こす。

ここが
ポイント

正しいフォームでゆっくりと行うこと、使っている筋肉に意識を向けること、
リラックスして深い呼吸を心がけることがポイントです。

知りたい!
よく聞くワード

マインドフルネス

「今、ここ」を見つめる瞑想法

過去の失敗や未来の不安など、ネガティブな思考に囚われて「心、ここにあらず」になっていませんか？ あるがままの今を見つめ、タフな心を育てる瞑想法をマインドフルネスといいます。

呼吸に意識を向け、心と体を調和させよう

②呼吸を調える ✓

目を閉じ、ゆっくり鼻呼吸を始める

③心を調える ✓

腹式呼吸でお腹がふくらんだり、へこんだりする様子に意識を向ける



- 5分程度行ったら、ゆっくり目を開き、少しずつ意識を戻していく
- 雑念や雑音で意識がそれたときは、その事実を受け入れ、再び呼吸に意識を向ける
- 自分を評価したり、批判したりせず、あるがままの自分を観察する

①姿勢を調える ✓

背筋をのばして座る

座布団などをお尻の下に敷く

マインドフルネス で得られる効果

集中力

幸福感

創造力

協調性

ストレス
対処力



いちごココナッツミルクしるこ

料理制作：柴田 真希

食物繊維が豊富だから、
血糖値の上昇がゆるやかに！
ミネラルやビタミンもたっぷり♪



1人分 151kcal
塩分0.1g

材料(4人分)

いちご 4個 (80g)
 ー あずき缶 160g
 A ココナッツミルク 100cc
 ー 牛乳 100cc

作り方

- ① いちごを縦に薄切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り付け、いちごを飾る。

。。。 おうちでカフェ風スイーツに
チャレンジ! 。。。





もうすぐお兄ちゃん

ぶじ生まれましたさん (株)デンソー



2021は丑年です!

2月号のテーマ「もーもー COWCOW」

ホリホリさん

小学生のころ、道端でバツリ牛さんとにらめっこ。でも、牛さんの方から先に逃げていきました。あの時は小さかったからめっちゃくちゃ怖かったです! ❤️❤️



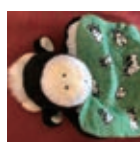
UGOさん

小さいころ、「も〜やめて」とか、「も〜やだ」とか言っていたら、「ウシ」とあだ名を付けられすぎて嫌だった。今ではよい思い出です。❤️❤️



鳩子さん

年賀状用にダンボールで牛を作成。子どもにも手伝ってもらいアットホームな雰囲気を演出! のはずが、写真を撮る前に子どもが壊しちゃいました〜(笑) も〜! ❤️❤️

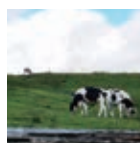


ころさん

娘のお気に入りの牛のぬいぐるみです。おそろいの牛のタオルをお布団に見たててお昼寝をさせていて、とってもカワイイです。❤️❤️

ばんださん

コロナ禍の中、気晴らしにドライブだけでも近場を走っていたとき、青空のもとで草を食べている牛さんたちを発見! 柵越しですが近くに行くことができ、その時撮った写真がCMのよう。癒しになりました。❤️❤️



牛乳おいしいもー



すべてのつぶやきを載せられなくてゴメンナサイ。

掲載された方にはQUOカード、投稿くださった方全員に健活ポイントをプレゼント!

▶ 来年度は新企画を考え中! お楽しみに...